

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Wanita yang memiliki kekurangan fisik, seperti kelebihan berat badan akan merasa lebih khawatir (Andriani & Wirjatmaji, 2012). Obesitas adalah akumulasi lemak yang berlebihan melebihi apa yang dianggap normal untuk usia, jenis kelamin, dan jenis tubuh. Berat badan ringan tapi masih dianggap tetap gemuk, seperti bila individu memiliki lemak yang berlebihan dan otot yang tidak berkembang. Obesitas dapat diartikan sebagai lebih dari 20% diatas berat badan ideal, atau lebih dari 20% lemak untuk pria dan 30% lemak untuk wanita (Sharkley, 2011). Obesitas pada wanita dikaitkan dengan perubahan dalam siklus reproduksi dengan penurunan kesuburan, serta risiko peningkatan *ovarium polikistik syndrome* (PCOS) dan jarang atau tidak ada ovulasi. Selanjutnya kecenderungan ke arah menstruasi dan gangguan ovarium terkait dengan obesitas mungkin predisposisi resiko Peningkatan ovarium, payudara dan kanker *endometrium*. Bahkan sekarang jelas dari semua kanker ginekologi kejadian meningkat dengan meningkatnya indeks massa tubuh (Bhaskaran et al., 2014).

Prevalensi pada tahun 2010, obesitas dan kelebihan berat badan diperkirakan menyebabkan 3,4 juta kematian, 4% dari tahun hidup yang hilang, dan 4% dari penyandang disabilitas tahun (DALY) 0,3 seluruh dunia, proporsi orang dewasa dengan indeks massa tubuh (IMT) dari 25 kg /m² atau lebih besar meningkat antara tahun 1980 dan 2013 dari 29,8% menjadi 38,0% pada wanita. Dalam negara berkembang, obesitas berhubungan terbalik terhadap Status Ekonomi Sosial (SES) mempengaruhi kelompok merugikan. Sebaliknya,

kelebihan berat badan dan obesitas cenderung mempengaruhi lebih banyak orang dari latar belakang sosial ekonomi yang tinggi. Dengan penggunaan Indo-Asia spesifik indeks masa tubuh (IMT) prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas adalah 25% dan 10,3% masing-masing. Di Mediterania Timur obesitas dan kelebihan berat badan telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Prevalensi obesitas di kalangan remaja berkisar antara 15% sampai 45% dengan kejadian lebih banyak pada wanita dibandingkan pria. Di Amerika Serikat ditemukan 30,5% survei yang dilakukan 1999-2000 sementara di Inggris, prevalensinya 23% laki-laki dan 24% wanita (Saeed, 2015).

Penyebab kelebihan berat badan dan obesitas karena gaya hidup modern dengan mengonsumsi makanan berlemak dan menurunnya aktivitas fisik. Di samping itu, faktor genetik, faktor psikologis, penyakit (*hipotiroidisme*) dan obat-obatan (*steroid, antidepresan, trisiklik, sulfonilurea, valproate*, dan *kontrasepsi*) dapat memainkan peran dalam etiologi obesitas dan kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas menjadi faktor risiko untuk penyakit diabetes, penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi, penyakit kandung empedu, osteoarthritis, *sleep apnea*, beberapa bentuk kanker dan *infertilitas*. Obesitas juga berhubungan dengan hiperlipidemia, komplikasi kehamilan, hirsutisme, inkontinensia dan peningkatan risiko bedah (Al-Tawil, et.al, 2007).

Saat ini banyak wanita yang berkeinginan memiliki tubuh yang ideal, tetapi sebagian besar wanita masih belum mengetahui program yang tepat untuk mendapat tubuh ideal. Seperti mengonsumsi obat diet tanpa mengetahui efek samping dari obat tersebut tetapi ada juga dari mereka

melakukan program diet rendah kalori untuk mengurangi asupan energi dan meningkatkan pengeluaran sehingga tercapai berat badan yang ideal. Fitness dengan cara latihan beban adalah salah satu program yang dapat dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang ideal, akan tetapi masih banyak wanita yang beranggapan bahwa fitness dengan program latihan beban akan menjadikan otot lebih besar atau mengalami hipertropi otot seperti halnya otot pria. Jadi upaya yang dilakukan wanita untuk mendapatkan tubuh ideal adalah dengan melakukan olahraga aerobik (Sukma, 2016).

Olahraga aerobik dapat digunakan sebagai alternatif untuk mencegah resiko penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi, diabetes melitus, osteoarthritis dan depresi akan tetapi tantangan bagi individu sebelum terlibat dalam pelatihan pencegahan penyakit tersebut, termasuk pemilihan latihan aerobik yang sesuai untuk jangka panjang (Sternlicht, et.al, 2013). Senam zumba merupakan bagian dari olahraga aerobik yang dikembangkan oleh penari kolombia dan koreografer Alberto "Beto" Perez pada 1990-an. Ini adalah sebuah program latihan tari latin yang terinspirasi sangat luas dan tersebar yang dimulai pada tahun 2001 dan telah berkembang pesat sehingga mendapatkan popularitas yang cukup baik (Jitesh & Devi, 2016). Latihan ini menggabungkan dasar-dasar tari, *salsa*, *samba*, *cumbia*, *reggaeton* dan tarian Amerika latin lainnya, menggunakan langkah aerobik dasar, tetapi juga memperkaya komposisi mereka dari tarian lainnya seperti *hip-hop*, tari perut, India, tari Afrika, dan lain-lain (Hiznayova, 2012). Senam zumba dipromosikan oleh industri kebugaran sebagai latihan kardiovaskular yang intensif untuk membantu orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan (Bastug, et.al, 2016).

Menurut Trieha (2014) gerakan zumba mampu membakar lemak dan menyehatkan jantung, serta dapat meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas. Saat seseorang melakukan zumba, pembakaran kalori terjadi lebih banyak hal ini ditandai lebih banyaknya keringat yang dikeluarkan. Dalam satu jam gerakan zumba, sekitar 1.000 kalori akan terbakar. Latihan ini tentu lebih baik jika dibandingkan olahraga lain seperti *jogging* yang membakar 650 kalori, senam aerobik yang membakar 600 kalori dan bersepeda yang membakar 700 kalori. Menurut Perez dan Robinson (2009) prinsip-prinsip dasar zumba seperti halnya dengan senam aerobik yaitu dimulai dengan pemanasan, bagian utama dari latihan dan pendinginan. Selain melakukan senam zumba untuk menurunkan berat badan seseorang harus memperhatikan bahwa asupan kalori yang berlebihan sering terlihat dalam kombinasi berbahaya dengan kegagalan untuk memenuhi asupan gizi yang direkomendasikan untuk nutrisi yang penting (Willcox, et.al, 2009).

Fitness Story Suhat merupakan pusat kebugaran yang menawarkan berbagai macam program kelas kebugaran diantaranya fitness, senam aerobik, yoga, *trampolin*, *body language*, dan senam zumba. Salah satu kelas yang paling diminati adalah kelas zumba, karena memiliki instruktur yang sudah berpengalaman dan memiliki member sebanyak 40 responden setiap pertemuannya. Gerakan-gerakan zumba yang ditampilkan di Fitness Story Suhat lebih energik dan variatif. Dalam pengamatan peneliti, sekitar 40 wanita yang mengikuti senam zumba memiliki masalah seperti kelebihan berat badan yang membuat mereka rutin melakukan senam zumba sehingga dapat menurunkan berat badan. Selama ini belum pernah dilakukan evaluasi apakah

efektivitas senam zumba yang dilakukan oleh member Fitness Story Suhat memberikan manfaat seperti menurunkan berat badan pada wanita.

Hal ini melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang efektivitas senam zumba terhadap penurunan berat badan pada wanita di Fitness Story Suhat.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimana efektivitas senam zumba terhadap penurunan berat badan wanita di Fitness Story Suhat?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui efektivitas senam zumba terhadap penurunan berat badan pada wanita di Fitness Story Suhat.

2. Tujuan khusus:

- a. Untuk mengetahui berat badan sebelum melakukan senam zumba.
- b. Untuk mengetahui berat badan tubuh sesudah melakukan senam zumba.
- c. Membandingkan selisih penurunan berat badan sebelum dan sesudah melakukan senam zumba.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam suatu analisa kasus mengenai efektivitas senam zumba penurunan berat badan pada wanita di Fitness Story Suhat.

2. Praktisi

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam suatu penanganan kasus mengenai senam zumba terhadap penurunan berat badan pada wanita di Fitness Story Suhat.

b. Bagi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi ilmiah dan bahan pembanding untuk penelitian selanjutnya mengenai efektivitas senam zumba terhadap penurunan berat badan pada wanita di Fitness Story Suhat.

c. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat untuk mengetahui efektivitas senam zumba terhadap penurunan berat badan di Fitness Story Suhat.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Tabel Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Gulsum Bastug, et all., 2016	The Effects of CrossFit, Pilates and Zumba Exercises on Body Composition and Body Image of Women	Penelitian yang dilakukan untuk menyelidiki komposisi tubuh dan daerah tubuh kepuasan wanita melakukan CrossFit, Pilates dan latihan Zumba, 80 wanita berada di usia rata-rata 42,74 ± 8,47 tahun	Perbedaan yang signifikan ditemukan antara berat badan dan nilai pre-test BMI dan nilai post-test perempuan yang menerapkan program olah raga campuran (CrossFit, Pilates, Zumba). Terjadi

		<p>secara sukarela berpartisipasi. Para wanita dikelompokkan menjadi dua seperti eksperimental (n = 45) dan kontrol (n = 35).</p>	<p>penurunan berat badan dan rata-rata BMI perempuan. Perbedaan yang signifikan ditemukan antara area tubuh kepuasan pre-test dan nilai post test wanita yang diaplikasikan crossFit, Pilates, program olah raga Zumba. Sedangkan nilai pretest dari area tubuh kepuasan wanita yang diaplikasikan program olah raga campuran ditentukan sebesar $31,68 \pm 6,11$, nilai post testnya adalah $35,68 \pm 5,02$. Sungguh luar biasa bahwa sementara berat badan dan BMI wanita melakukan latihan menurun, nilai kepuasan area tubuh mereka meningkat. Hal itu mengindikasikan bahwa area tubuh wanita mengalami penurunan berat badan.</p>
--	--	---	--

			Perbedaan yang signifikan tidak ditemukan antara berat badan, BMI dan area tubuh kepuasan pre-test dan nilai post-test perempuan pada kelompok kontrol..
Yani Maidelwita, 2010	Pengaruh Diet Rendah Kalori Seimbang Dan Latihan Fisik Aerobik Terhadap Profil Lipid Perempuan Obes	Penelitian dalam yaitu Eksperimental research dengan katagori one group pre-test and posttest controlled group design untuk mendapatkan data mengenai pengaruh diet rendah kalori seimbang dan latihan fisik aerobik pada kelompok subyek obesitas terhadap kadar kolesterol total.	Setelah 14 hari diet rendah kalori seimbang dan latihan fisik aerobik diperoleh penurunan yang signifikan dari kolesterol menurun dari $210,48 \pm 39,99$ menjadi $192,39 \pm 42,17$ mg/dl ($p=0,000$).

Adriana Ljubojevic, et al., 2014	Effects Of Zumba Fitness Program On Body Composition Of Women	<p>Penelitian dilakukan pada sampel dari 12 wanita berusia 25 hingga 35 yang berpartisipasi di semua sesi pelatihan selama delapan minggu pelaksanaan program zumba kebugaran. Selama penelitian ini mereka tidak berlatih jenis lain dari latihan fisik. Mereka diuji sebelum dan sesudah pelaksanaan program zumba kebugaran. pemeriksaan darah dilakukan di aula olahraga dari Fakultas Pendidikan Jasmani dan Olahraga di mana suhu sekitar 20 ° C. 24 anggota yang mengikuti pelatihan zumba dilakukan oleh instruktur zumba berlisensi. Parameter statistik deskriptif dasar dihitung untuk berat badan (TM),</p>	<p>Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa program kebugaran zumba mencapai peningkatan signifikan secara statistik pada penurunan berat badan total ($p = .019$), persentase lemak ($p = .012$) dan bebas lemak ($p = .000$). Meski nilai massa bebas lemak (0,22 kg) dan jumlah total air tubuh (0,15 kg) tercatat meningkat setelah selesai program, jumlahnya tidak signifikan secara statistik. Hasil penelitian menunjukkan dengan jelas bahwa latihan kebugaran zumba dapat digunakan sebagai latihan kebugaran kelompok yang efektif untuk perubahan komposisi tubuh wanita.</p>
----------------------------------	---	---	--

		<p>persentase lemak (FAT), massa lemak (FATMASS), massa bebas lemak (FFM) dan air tubuh total (TBW).</p>	
<p>Fadillah Kusumadewi, et.al, 2015</p>	<p>Pengaruh latihan zumba terhadap persentase lemak tubuh pada wanita usia muda.</p>	<p>Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan rancangan belah lintang. Sampel penelitian adalah wanita usia muda (n=24) yang mengikuti latihan rutin Zumba. Persentase lemak tubuh diukur dengan timbangan khusus Bioelectric Impedance Analysis (Glass Body Analyzer 835). Uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi Spearman's rho.</p>	<p>Terdapat rerata persentase lemak tubuh yang lebih rendah pada peserta Zumba yang mengikuti latihan selama < 8 minggu dibandingkan dengan peserta zumba yang mengikuti latihan selama ≥ 8 minggu. Rerata persentase lemak tubuh peserta zumba selama < 8 minggu sebesar $31,97 \pm 5,27$ dengan 25,7 dan tertinggi 42,9 sedangkan untuk peserta zumba yang mengikuti latihan selama ≥ 8 minggu sebesar $27,47 \pm 2,96$ dengan persentase</p>

			lemak terendah 22,6 dan tertinggi 42,9. Pada uji korelasi Spearman's rho didapatkan korelasi negatif derajat sedang persentase lemak tubuh dengan latihan zumba ($r=0,421$; $p=0,04$)
Swathi Priya K dan Dr. R. Annadurai, 2015	Effects Of Training And Zumba Training On Physical Fitness Variables Of Middle Age Obese Women	Penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pelatihan aerobik dan latihan Zumba pada variabel kebugaran fisik usia pertengahan wanita gemuk. Tiga puluh peserta perempuan ($n=30$, perempuan) ibu rumah tangga dilibatkan dalam penelitian ini. Hasil diukur pada awal dan setelah 12 minggu intervensi. Data dikumpulkan sebelum dan setelah periode pelatihan dan pretest, posttest dianalisis dengan rasio 't'.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kebugaran fisik yaitu daya tahan pernafasan cardio, kekuatan perut dan fleksibilitas meningkat secara signifikan karena latihan aerobik. Juga disimpulkan bahwa variabel kebugaran fisik yaitu daya tahan pernafasan cardio, kekuatan perut dan fleksibilitas meningkat secara signifikan karena pelatihan zumba.